

Ton langage d'appréciation

Fiche d'exercice · Les langages de l'appréciation au travail, Gary Chapman et Paul White

DURÉE

30 minutes

MATÉRIEL

Cette fiche imprimée, un crayon

AXE 7

Intégration et maintien en emploi

AVANT DE COMMENCER

Tu vas identifier ce qui te fait sentir apprécié au travail. Si tu ne peux pas le nommer, personne ne devinera, et tu partiras un jour sans jamais avoir dit pourquoi.

Les cinq langages : les **paroles** valorisantes, le **temps** accordé, les **services** rendus, les petits **cadeaux**, le **contact** approprié, une poignée de main ou une tape sur l'épaule.

Étape 1 • Trois moments

Trois fois où tu t'es senti apprécié, au travail, à l'école ou en bénévolat. Décris exactement ce qui s'est passé.

MOMENT 1

MOMENT 2

MOMENT 3

Étape 2 • Ton langage

Regarde le point commun entre tes trois moments. Coche celui qui revient.

Ce qui te rejoint le plus

- ☐ Des paroles : qu'on me dise ce que j'ai bien fait, précisément
- ☐ Du temps : qu'on s'assoie avec moi, sans regarder l'heure
- ☐ Un service : qu'on me donne un coup de main quand ça déborde
- ☐ Un geste concret : un petit quelque chose qui montre qu'on a pensé à moi
- ☐ Un contact : une poignée de main franche, une tape sur l'épaule

Ce que ça donne, en une phrase que tu pourrais dire à un patron

Étape 3 • Celui des autres

Deux personnes de ton entourage professionnel. Devine leur langage, puis vérifie **en le faisant**, pas en le demandant.

PERSONNE 1

Qui

Son langage, selon toi, et ce que tu vas essayer

PERSONNE 2

Qui

Son langage, selon toi, et ce que tu vas essayer

Étape 4 • Ta réponse en entrevue

« Qu'est-ce qui vous motive ? » a maintenant une vraie réponse, précise et vérifiable.

Ta réponse, en deux phrases

Pour finir : reporte cette réponse dans ton gabarit d'entrevue.

À RETENIR

La première cause de départ volontaire n'est presque jamais le salaire. **C'est de ne pas se sentir vu.** Savoir nommer ce dont tu as besoin, c'est déjà la moitié du chemin.

GenT-Génération Talent · Une initiative Joblinks

Programme de littérature, axe 7 · Exercice pratique · generation-talent.ca · info@generation-talent.ca